

# 0才児の「はいはい」運動の大切さを学んで

0才児担任/横橋 恵子



つばめの二人の0才児



つばめ保育園で働き保育に携わるようになって4年、今年(2015年)5月に3番目の子どもを6年ぶりに出産しました。41才での妊娠出産は、想像以上に私自身の身体も大変でしたが、無事安産で元気な男の子を生むことが出来ました。

上の子二人を出産した時は、保育とは関係のない仕事をしており乳幼児のからだの発達についてほとんど知識もなく、子育てに関しても自己中心的で無知な母親であったと思います。しかし、子どもの気持ちを考え共感できる母親、そして保育士になりたいと強く思うようになりました。

子どもを理解するうえでまず子どもの発達しっかりと学ばなければならないと思います。つばめに通い始めて(満3才)問題なく順調に発達してきていると思っていた息子は、つばめで毎日リズムをしていくうちに「体が非常に硬い」「両性這いで足指を蹴って進めない」「片足でバランスが保てない」「手足の協調した運動ができない」「腕の支える力が弱い」などの発達のつまづきを多く抱えているということが分かり、愕然としました。これまで体を使って自然の中で思いっきり遊ぶという経験が足りなかったのかなと自分の子育てを反省させられました。今年0才児担任となったことと3番目の息子が生まれたことをきっかけに、あらためて乳幼児のからだの発達について学びなおしたいと思い林万里先生監修「やさしく学ぶからだの発達」「やさしく学ぶからだの発達 part2」を読み勉強いたしました。Part1の方では0才児の月齢を追った身体の運動発達がわかりやすくまとめられていて、発達のつまづきがある場合はどういったことが原因とかがえられるか、そしてそのつまづきを解消するためにはどういった手立てをしてあげるかなどが紹介されています。part2の方では運動発達と「食べること」「遊ぶこと」がどのように結びついて発達していくのかが紹介されています。子どもの発達は動くこと・食べること・遊ぶこと・コミュニケーションをとることなどいろんなことが結びついてなされるものでそれぞれがとても大切なことですが、今回は私が0才児のからだの発達のなかで最も大切であると思った「はいはい」運動について林万里先生の本を参考にまとめてみたいと思います。

つばめ保育園でも最近多くみられますが、赤ちゃんがうつぶせを嫌ったり「はいはい」(両生這い・四つ這い)をほとんどせずにお座りしたり歩行がはじまったりと発達の順番を飛

び越えて成長してしまうことは赤ちゃんのからだの発達にとって良いことではありません。子どもの発達のそれぞれの過程には、次につながる重要な要素があり、意味のある活動であるからです。首もすわらなかった赤ちゃんが、うつぶせにすると少し顔をあげ→寝返りをして→ずり這い(両生這い)をして→四つ這い(手膝這い)ができ→しっかりと自分で座る→行きたいところへ自由にはいはいをする→つかまって立ち上がる→ひとりで歩くようになること、この運動発達の獲得には赤ちゃん自身の「見たい!さわりたい!」という意欲(心)の発達と、姿勢を保ち移動するというからだの発達が互いに影響し合っ

てなされます。では、この発達過程の中でなぜ「這うこと」が重要であるのか。それは2つの点から大切であるといえます。まず、「はいはい」の動きは、左右交互に手が前に出て、あしは手と反対の側が前に出ます。つまり交互性(左右の手・足が交互に出る)、交差性(右手が出るときは左足が出る、左手が出るときは右足が出る)の協調した動きになりますが、この動きが歩く時の運動の練習になっているからです。はいはいを十分にせず歩きだした子はこの交互性交差性の運動の経験がないまま歩き出してしまった結果、全身の協調した使い方もできず、同じ側の手足がでてしまったり転びやすかったりします。

また、赤ちゃんは「はいはい」を通してからだの「体軸」をしっかり作り、肩の周囲の筋肉、背骨を伸ばす筋肉、腹筋などをしっかり働かせ、手で支える力をつくり、肘や膝をうまく使って歩くことを獲得していきますので、はいはいが十分でないと腕の支えの弱い子どもとなってしまいます。

現在7か月になった3番目の息子は「見たい!さわりたい!」という意欲に突き動かされるようにころころと寝返りし、ずりずりと這い出し、3か月のつばめ入園時には非常に股関節が硬く緊張が強かったからだも毎日丁寧に金魚運動やどんぐりの運動で体軸をほぐし整えてあげ、ずいぶんと柔軟さが出てきました。保育者に身をゆだねられる心地よさも感じているように思います。上の子の時は意識しなかったことですが、現在は「はいはい」の重要性を理解し、先をあせらず、できるだけたくさん這わせてあげることが、この子のからだを強くし体軸をつくり、全身の協調した動かし方ができるようになる、これからのこの子自身のからだの土台になるのだと考え、日々保育にもあたっています。赤ちゃんの這う環境を整えてあげ、うつぶせ姿勢の時間を増やし、緊張をほぐし、両生這いの介助もできるだけ行い、たっぷりと「はいはい」を保障してあげることが0才児保育でとても大切であると学びました。

お奨めの本「やさしく学ぶ体の発達」・「やさしく学ぶ体の発達 Part2」

監修/林 万里(発達神経内科医 全障研出版部)



マリリンの演奏を聴く0歳の赤ちゃん達